



アシュタンガヨガ座学と実技の 3 時間 / 講師 しんのすけ

日程: 2017 年 9/10(日), 10/28(土), 11/19(日), 12/17(日)

場所: IYC 表参道スタジオ 2 階 (東京都渋谷区神宮前 5-47-3)

最寄駅: 表参道駅 (銀座線・千代田線・半蔵門線) B2 出口より徒歩 7 分  
明治神宮前駅 (東京メトロ 千代田線、副都心線) より徒歩 10 分  
渋谷駅 (宮益坂口)・原宿駅 (表参道口) より徒歩 15 分

9/10(日) 14:00~17:00 ㊟ ヴィンヤサ WS ~効率的な動きで背骨にプラナを流す~

アシュタンガヨガのヴィンヤサ動作において、しなやかで滑らかな動きを実現する為には、胸郭の動きを出す事が大切です。人の運動機能を理解して、無駄のない美しく効率的な動きをマスターしましょう。太陽礼拝の動作、立位アーサナの入り方出方、ジャンプスルー、ジャンプバック、チャクラサナ、ヘッドスタンドの入り方出方、バカーサナBの動作など。

10/28(土) 10:00~13:00 ㊟ 指導者向けアジャストメント講座

解剖学的に理にかなったフルプライマリーアーサナのアジャストメントをお伝えします。この WS でお伝えするアジャストメント法は生徒さんの身体の矯正や修正するものではありません。

実践者本人に気づきをもたらし、それぞれのアーサナが何をを目指しているのかを明確に自信を持って伝えられる指導法を身につけます。

対象アーサナ: 太陽礼拝、立位、座位、後屈、頭立ちの指導法

11/19(日) 14:00~17:00 ㊟ 開脚~重力に対して開脚する~

この WS では身体の柔らかさに頼ったり骨に寄りかかるような開脚ではなく、自分自身の筋力を使って立位、座位、逆転などで能動的に前後左右に開脚する方法を学びます。この講座を受けた後はきっと開脚に対する概念が変わるでしょう。

対象アーサナ: 立位、座位、逆転、ヘッドスタンド、ハンドスタンドなどの開脚

12/17(日) 14:00~17:00 ㊟ アームバランス~自重トレーニングとしてのアーサナ~

アームバランスのアーサナとは、自分自身の体重と重力を負荷にしてインナーマッスルを鍛える自重トレーニングです。インナーマッスル・アウターマッスルの違いを理解し、軽く完成度の高いアームバランスのアーサナを目指します。

対象アーサナ: チャトランガ、ダウンドッグ、ジャンプ動作、ヘッドスタンド、ピンチャマコーラ、バカーサナ、ハンドスタンドなど

講師: しんのすけ

参加費: ● IYC チケット 2 回分または 1 回券 6,000 円

- マットのレンタル(¥300)もできますが、数に限りがありますのでなるべくご自分のマットをご持参ください。

レッスンに関するご質問やお問い合わせは下記メールでお願いいたします。

→ [vasudevashin@gmail.com](mailto:vasudevashin@gmail.com)

※ 事前予約は必要ありません。

